

# ほけんがよりの7月

令和5年7月3日  
東京都立永福学園  
校長 緒方直彦  
養護教諭 阿部祐子

6月は寒暖差が大きい1か月でした。毎日、どんな服装にしていいいか迷った人も多かったのではないのでしょうか。5月からの衣替え移行期間も終わり、7月から標準服が夏服になります。引き続き、天候や体調に応じて衣服の調整をしてください。

7月7日は小暑（しょうしょ）です。夏の始まりの日です。梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。熱中症に気を付けて元気に過ごしましょう。



## \* 7月の保健行事 \*

日	曜日	保健行事	対象	お知らせ
11	火	ユースヘルスケア相談 (産婦人科相談)	希望者・対象者	13:10~ ★完全予約制です。希望される方は、担任を通じて保健室までお知らせください。 ★7月はオンライン相談になります。
19	火	精神保健相談	希望者・対象者	14:00~ ★完全予約制です。希望される方は、担任を通じて保健室までお知らせください。

## \* 9月の保健行事 \*

日	曜日	保健行事	対象	お知らせ
22	金	精神保健相談	希望者・対象者	14:00~ ★完全予約制です。希望される方は、担任を通じて保健室までお知らせください。
25	月	ユースヘルスケア相談 (産婦人科相談)	希望者・対象者	14:00~ ★完全予約制です。希望される方は、担任を通じて保健室までお知らせください。

※整形診は10月13日（金）に実施します。

※整形診・精神保健相談・ユースヘルスケア相談は完全予約制です。希望人数により、翌月になることもありますので、御承知おきください。

## 《スクールカウンセラー来校日》

日にち	対象	備考
7月6日（木）、7日（金）	1年生、2年生	カウンセラーの先生が、1人5~10分程度、個別に話を聴きます。
9月1日（金）、7日（木）、8日（金） 22日（金）、29日（金）	1年生、2年生	カウンセラーの先生が、1人5~10分程度、個別に話を聴きます。

※3年生は、11月以降に全員面談を実施する予定です。

## 健康診断の結果一覧を配布します

4月～6月まで定期健康診断に御協力いただき、ありがとうございました。生徒一人一人に定期健康診断の結果（健康カード）を7月15日（土）に配布します。御確認いただき、お子さんと健康について改めて振り返る時間をつくっていただけたらと思います。

医師の所見が出ていて、通院がまだの方は、夏季休業期間を利用して受診するようにしましょう。



## 季節外れ？感染症に注意！



新型コロナウイルス感染症が5類に移行し、2か月が経ちました。

今まで感染症対策を徹底していたので、新型コロナウイルス感染症以外の感染症がほとんど流行していませんでしたが、現在、この時期にはあまり聞かない感染症の情報も出ています。

疾患名	主な流行時期	症状	予防方法
インフルエンザ	冬から春にかけて	39～40℃の発熱、寒気、頭痛、咳、鼻汁など。倦怠感や頭痛、腹痛、関節痛が出ることも。	一般的な飛沫感染対策（手洗い、マスク）と予防接種
溶連菌感染症	冬から春にかけて	発熱と咽頭炎、リンパや扁桃腺の腫れなど。特徴的ないちご舌は子どものみ発症し、大人は風邪と区別がつきにくい。	飛沫・接触感染対策（手洗いを推奨）
RSウイルス感染症	秋から冬にかけて	発熱、咳、鼻汁、喘鳴など。年長児や成人では軽い風邪程度。	飛沫・接触感染対策（手洗い、マスクなど）
咽頭結膜熱（プール熱）	夏頃	39～40℃の発熱、咽頭痛、食欲不振などに加え、目の充血や目やに、流涙といった症状もある。	手洗い、プール前後のシャワー、タオルの共有をしない
ペルパングーナ	春から夏にかけて	突然の発熱（39℃）、咽頭や口腔粘膜に水疱ができる。4歳以下の乳幼児に多い。	飛沫・接触感染対策（手洗い、マスクなど）
手足口病	ピークは夏季	発熱と咽頭・口腔粘膜に痛みを伴う水疱ができ、手足末端や肘、膝、お尻などに水疱ができる。	飛沫・接触感染対策（手洗い、マスクなど）

どの感染症も予防の基本は手洗いです。新型コロナウイルス感染症の予防方法も手洗いでした。毎日のことですが、改めて丁寧な手洗いを意識してください。また、食事・睡眠・運動と規則正しい生活を送りましょう。

咳などの症状が出た時は、マスクを着用するなどし、早めに自宅で休養してください。

